

すくすく 10月号

令和7年10月1日 葦山南小学校 保健室



せいそう じかん じぶん
清掃の時間には、自分たち
つか ばしょ
が使う場所をピカピカにし
こうかくねん そうじ
ます。高学年が掃除のやり
かた やさ おし
方を優しく教えてください。

がつちゅうじゅん きび あつ つづ
9月中旬までは厳しい暑さが続いていましたが、やっと暑さが落ち着いてきました。10月21日には、
うんどうかい れんしゅう げんき どうじつ
運動会があります。練習をがんばっているみなさんが、元気に当日をむかえられるようにするためには…？

うんどうかい ちから だ き すべ
運動会で力を出し切るために、全てにチェックをつけられるようにしよう！

 よぼう けが予防のために じゅんびうんどう 準備運動はバッチリ！	 すいぶん こまめに水分をとり、 ねっちゅうしょう だっすい よぼう 熱中症や脱水を予防！	 つか あせふきタオルを使い からだ 体はせいけつ！	 れんしゅうご きゅうしょくまえ 練習後、給食前など てあら こまめな手洗いで、 びょうき よぼう 病気を予防！
 よ あさ バランスの良い朝ごは げんき んで元気いっぱい！	 てあし みじか き 手足のつめは短く切り じぶん あいて 自分も相手もけがを させない！	 はきなれたくつで、 くつず ふせ 靴擦れを防ぐ！	 じゅうぶん すいみん にゅうよく 十分な睡眠と入浴で いちにち つか 一日の疲れをとろう！

えいようきょう ゆ あおしま か ほ せんせい き
栄養教諭の青嶋佳歩先生に聞いた！

てがる あさ
手軽なバランス朝ごはんのコツ！！



< おにぎり > こめ → き 米 → 黄 さけ、のり → あか 鮭、のり → 赤	< 卵入り具だくさんみそ汁 > たまご まつな たまご 玉ねぎ、小松菜 → みどり たまご どうふ 卵、豆腐、みそ、わかめ → あか
--	---

ぐ しるもの
具だくさんの汁物で、
あか みどり しょくざい
赤と緑の食材をそろえましょう。



あさ ひとしな
朝ごはん一品プラスしよう！



あさ めいじん けっか み
めざせ！バランス朝ごはん名人！の結果は、うらを見てね！



あさ めいじん かんそう バランス朝ごはん名人感想



1・2ねんせい

- あさごはん、3しょくぜんぶたべたらげんきがでたよ。
(Aさん)
- あかがたりなかったけど、こんどはあかがつくとい
い。ぎゅうにゅうをあさからのむようにする。(Yさん)
- ごはんをパンをのこしてしまうひは、きゅうしょくのま
えにおなかがすいてしまって、すこしてんしょんがひくく
なりました。(Rさん)
- パンとかチーズとかそんな食べものが、エネルギー・
体をつくる・ちょうしをととのえる、そんなことをできるん
だと思いました。(Iさん)
- 大きくなりたいから、バランスのいいしょくじ
をがんばりたい。(Tさん)
- もっとやさいを食べたほうがいい
と思った。(Dさん)

3・4年生

- 毎日、3色の食べものを食べたらねむけまじにも
なるし、体のちょうしをととのえてくれるから、これから
ずっと食べていきたいです。(Rさん)
- 名人だと、おなかがすかない。(Dさん)
- さいしょは初級でバランスのいいようにはできなか
ったけど、だんだんできるようになりました。(Tさん)
- なかなか気にすることが少なかったのも、とてもよい
きかいになりました。月・火は赤がたりなかったのも、
牛にゅうをたしたりと心がけることができました。(Mさん)
- 朝、バランスのよい食事を食べて
いつもより体が動いたと思います。
これからも、バランスのよい食事を
したいです。(Aさん)

かい いじょう
1回以上
めいじん
名人になった人
ひと
232人
にん

- 熱中症や夏バテを防ぐために
は、朝ごはんをしっかり食べることが
大切だと思いました。わたしはどれか
にかたよることがあったので、これから
は3色全部食べることを心がけたいです。
(Sさん)
- 毎日当たり前のように名人の食事を食べていたので
お母さんには感謝です。(Sさん)
- ぼくはバランスの良い食事を食べるためには、早く起
きるのが大切だと思いました。理由は、バランスの良い
食事は量があるから、時間がかかると思ったからです。
(Tさん)
- 朝食は、5年生で受けた栄養士さんの授業以降、バ
ランスに気を使っていることが多く、今回も3色食べるこ
とができました。これを機に、夕食や土日の食事の栄養
バランスも考えられるようにしたいです。(Nさん)

- 「朝ごはん名人になるぞ！」
と、スーパーに行って朝ごはんを
何を食べようか考えていましたね。
赤・黄・緑グループの食べ物を食べ
て、元気にすごせました！(Sさん)

- 「3色、色ぬりしたい！」と、毎日野菜をがんばって
食べていました。これからもバランス良く食べられる
ようにがんばろうね！(Wさん)
- ごはんをしっかり食べるために早起きもして、いい
ことがたくさんあったね。これからもしっかり食べて、
1日元気にすごせますように！(Kさん)
- 自分から「朝ごはんにミニトマトをつけてね」など
3色になるように意識してがんばっていました！毎朝
朝ごはんをしっかり食べて、元気にすごしてね。
(Nさん)

5・6年生

おうちの人から

保護者の皆様へ

- 朝のお忙しい時間帯に、「めざせ！バランス朝ごはん名人！」へのご協力、ありがとうございました。一日のエネルギー源となる朝食をバランス良く摂取していたことが関係しているのか、実施期間中の一週間は、体調不良による保健室来室が非常に少なかったです。本日、お子様にカードをお返ししましたので、最近の食生活を振り返り、好き嫌いなく食べることなどについて話していただけると幸いです。
- 運動会の練習が、本格的に始まっています。十分な休息をとり、朝ごはんを食べて登校ができるよう、今後ともご協力よろしくお願いします。